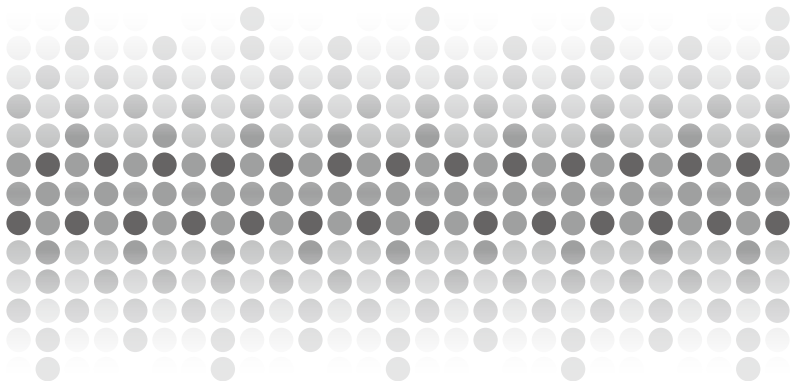
WristableGPS

SS-700 | SS-500 | SS-300

ソフトウェアバージョン　30000

取扱説明書

2013年４月発行
Printed in Japan

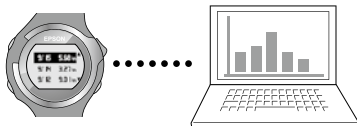
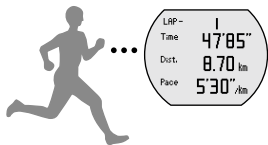
はじめに

WristableGPS をお買い求めいただき誠にありがとうございます。
本製品を正しくご使用いただくため、必ず取扱説明書をお読みください。
取扱説明書のイラストや画面は SS-700 で表示しています。
本製品の機能を十分ご理解いただくため、下記 EPSON Web サイト上に取扱説明書（詳細版）を掲載しています。

http://www.epson.jp/support/

本製品は、内蔵の GPS センサーとストライドセンサーで、ランニング距離、ランニングペースを計測できます。また記録したデータを専用の Web サイトにアップロードして運動を振り返り、効果的な練習を計画するなど、ランニングをより楽しむことができます。

計測（➡ P.20）

Web アプリケーションとの連携（➡ P.35）

言語の変更

表示する言語を変更したい場合には、下記 EPSON Web サイトから「WristableGPS ファームウェア」をダウンロードし、ソフトウェアの更新を行ってください。

http://www.epson.jp/support/

目次

安全にお使いいただくために

本製品を安全にお使いいただくために、お使いになる前には必ず本製品の取扱説明書をお読みください。

本製品の取扱説明書の内容に従わずに取り扱うと、故障や事故の原因になります。

・本製品の取扱説明書は、製品の不明点をいつでも解決できるように手元に置いてお使いください。
・本製品を国外に持ち出して使用する際には、その国／地域の法規制などの条件をご確認ください。
・本製品は医療機器ではありません。運動の目安としてお使いください。

VCCI クラス B 情報技術装置

この装置は、クラス B 情報技術装置です。この装置は家庭環境で使用することを目的としていますが、この装置がラジオやテレビジョン受信機に近接して使用されると、受信障害を引き起こすことがあります。

記号の意味

本製品の取扱説明書では、お客様や他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、危険を伴う操作やお取り扱いを次の記号で警告表示しています。

内容をご理解の上、本文をお読みください。

⚠警告	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠注意	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が傷害を負う可能性および財産の損害の可能性が想定される内容を示しています。

	この記号は、必ず行っていただきたい事項（指示、行為）を示しています。
	この記号は、してはいけない行為（禁止行為）を示しています。

使用上のご注意　製品本体ならびに付属品について

<table>
<tr><th colspan="2">⚠警告</th></tr>
<tr><td></td><td>運動は体調に合わせて行ってください。急な運動や無理な運動は危険です。
運動の途中で気分が悪くなるなど体調の変化を感じた場合は運動を中止し、医師などの診察を受けてください。</td></tr>
<tr><td rowspan="5"></td><td>運動中に製品を注視しないでください。転倒や交通事故等を起こす恐れがあります。ご使用の際は周囲の安全にご注意ください。</td></tr>
<tr><td>スキューバダイビングには使用しないでください。</td></tr>
<tr><td>本製品は精密な機械、電子部品で作られています。次のような場所での使用や保管はしないでください。感電・火災・動作不良・故障の原因となります。
・温度、湿度変化の激しい場所　・揮発性物質のある場所
・油煙やホコリの多い場所　・火気のある場所
・強い磁気の近く（スピーカーの近くなど）</td></tr>
<tr><td>お客様による分解・修理はしないでください。感電・事故の原因となります。</td></tr>
<tr><td>小さなお子様の手の届くところには、本製品を放置しないでください。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">⚠注意</th></tr>
<tr><td></td><td>本体を装着して、アレルギーやかぶれを起こした場合は、直ちに使用を中止し、皮膚科など専門医にご相談ください。</td></tr>
<tr><td rowspan="3"></td><td>本体は日常生活強化防水仕様となっております。水泳などに使用できますが、水中あるいは
水滴がついた状態でボタン操作をしないでください。防水不良になる恐れがあります。</td></tr>
<tr><td>直接蛇口から強い流水をかけることは避けてください。水道水は非常に水圧が高く、防水不良になる恐れがあります。</td></tr>
<tr><td>入浴やサウナの際はご使用を避けてください。蒸気や石鹸、温泉の成分などが防水性能の劣化やサビの原因となります。</td></tr>
</table>

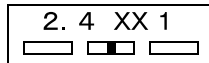
使用上のご注意　クレードル・AC アダプターについて

⚠警告	
	電源プラグは根元まで確実に差し込んで使用してください。感電・火災の原因となります。
	AC アダプターをご使用にならないときは、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。 また電源プラグは定期的に清掃してください。
	雷が鳴り出したら、すぐに電源プラグをコンセントから抜いてください。感電の原因となります。
	AC アダプターを取り扱う際は、以下の点を守ってください。感電・火災の原因となります。 ・雨や水のかかる場所で使用しない　・布団などで覆わない
	濡れた手で電源プラグを抜き差ししないでください。感電の原因となります。
	AC アダプターのたこ足配線はしないでください。発熱して火災の原因となります。
	破損した AC アダプターおよび USB ケーブルを使用しないでください。故障・火災の原因となります。 破損したときは、修理センターにご相談ください。
	煙が出たり、変なにおいや音がするなど異常状態のまま使用しないでください。火災の原因となります。 異常が発生したときはすぐに電源プラグをコンセントから抜き、修理センターにご相談ください。
	異物や水などの液体が内部に入ったときは、そのまま使用しないでください。感電・火災の原因となります。すぐに電源プラグをコンセントから抜き、修理センターにご相談ください。
	USB ケーブルは、ホコリなどの異物が付着した状態で使用しないでください。火災の原因となります。
	付属の AC アダプター、クレードルで他の商品を充電しないでください。また、付属の AC アダプター、クレードル以外で充電はしないでください。故障・感電・火災の原因となります。

使用上のご注意　HR センサーについて（SS-700/SS-500 のみ）

HR（ハートレート）センサー機能をご使用の際に必ずお読みください。

<table>
<tr><td colspan="2">本製品は無線機能を搭載しています。HR センサーの動作時に、心拍計測データを無線通信で製品本体と送受信する機能を有します。
本製品は電波法に基づく小電力データ通信システムとして認証を受けています。
よって、本製品を使用するときに、無線局の免許は必要ありません。以下の行為をすると法律で罰せられることがあります。
・本製品の分解および改造　・本製品の証明および認証番号を消去
※本製品を日本国外で使用する場合には、その国／地域の法規制などの条件を確認してください。</td></tr>
<tr><td>周波数について</td><td>本製品は、2.4GHz 帯の 2.457GHz の周波数を使用しています。他の無線機器も同じ周波数を使っていることがあります。他の無線機器との電波干渉を防止するため、下記事項に注意してご使用ください。

</td></tr>
<tr><td colspan="2">無線通信使用上の注意</td></tr>
<tr><td colspan="2">本製品の使用周波数帯は 2.4GHz 帯です。この周波数では、電子レンジ等の産業・科学・医療用機器のほか工場の製造ライン等で使用されている免許を要する移動体識別用構内無線局、アマチュア無線局、免許を要しない特定の小電力無線局（以下、「他の無線局」と略す）が運用されています。
1. 本製品を使用する前に、近くで「他の無線局」が運用されていないことを確認してください。
2. 万一、本製品と「他の無線局」との間に有害な電波干渉が発生した場合には、速やかに本製品の使用場所を変えるか、本製品の運用を停止（無線の発射を停止）してください。
3. 不明な点、その他お困りのことが起きた場合は、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">⚠警告</th></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td>万一、肌などに異常が生じた場合には直ちに使用を中止し、専門の医師にご相談ください。</td></tr>
<tr><td>航空機内や病院など使用を制限された区域では、現場の指示（機内アナウンス等）に従ってください。</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td>心臓ペースメーカーなど、植え込み型医療機器をお使いの方は使用しないでください。</td></tr>
<tr><td>本製品を手術室・集中治療室などに持ち込んだり、医療用電気機器の近くで使用しないでください。本製品からの電波が医療用電気機器に影響を及ぼすことがあり、誤動作により事故の原因となります。</td></tr>
</table>

使用上のご注意　HR センサーの電池について

HR センサーの電池については次の注意事項をご確認ください。

⚠警告	
	誤って電池を飲み込んだ場合は、直ちに医師の診察を受けてください。

⚠注意	
	電池交換の際は、怪我等に注意して行ってください。
	電池を廃棄する際は、お住まいの自治体の分別ルールに従って廃棄してください。
	電池交換の際は、指定以外の電池を入れないでください。また＋－極を正しく入れてください。
	電池・電池の入った HR センサーを火中に投じないでください。

保管上のご注意

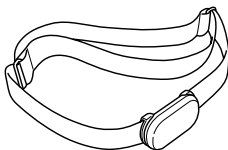
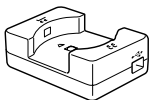
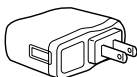
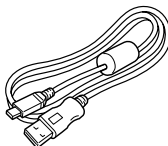
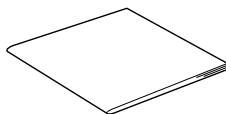
⚠注意	
	磁気や電磁波の影響を受ける場所に置かないでください。データが壊れ消失することがあります。
	化学物質が発散している場所や薬品にふれる場所に放置しないでください。ガソリン、マニキュア、化粧品などのスプレー液、クリーナー液、トイレ用洗剤、接着剤などが付着すると本体・バンドが変色したり、破損したりすることがあります。

同梱品の確認

お買い求めいただいた本製品の同梱品をご確認ください。万一、不足や不良がある場合は、お手数ですがお買い求めいただいた販売店までご連絡ください。

本体

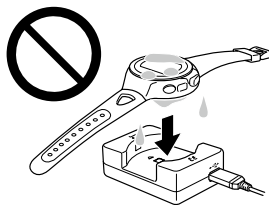
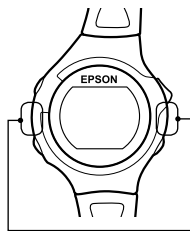
HR センサーセット（HR ベルト、HR センサー）

SS-700 のみ同梱

クレードル

AC アダプター

USB ケーブル

取扱説明書（保証書）

* 裏表紙が保証書になっています。

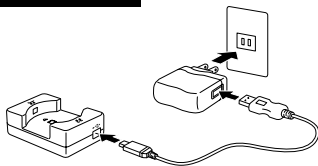
充電する

ご使用にあたって

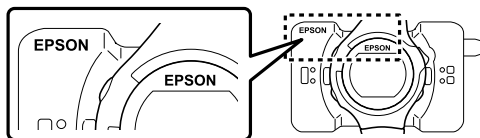
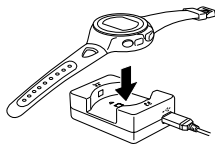
本体が水や汗で汚れた状態のまま、クレードルにセットしないでください。

本体やクレードルの接続端子部の腐食、故障の原因となります。

水や汗で本体が汚れている場合は、接続端子部を水道水で軽く洗い流し、タオルなどで水滴をとってから自然乾燥させ、クレードルにセットしてください。
日常のお手入れについて詳しくは、「メンテナンス」（➡ P.37）を参照してください。

充電する

初めて使用するときは必ず充電してください。

1. **クレードルと AC アダプターを USB ケーブルで接続します。**

2. **クレードルに本体をセットします。**

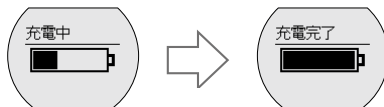
本体の EPSON ロゴとクレードルの EPSON ロゴの向きが合っていることを確認してから、固定されるまで押し込みます。

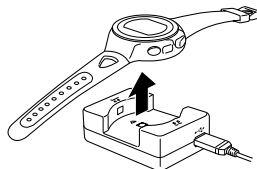
本体は真上からゆっくりと押し込んでください。

本体は逆向きにセットできません。
無理にセットしようとすると、クレードルが破損する恐れがあります。

正しい向きでセットされると［充電中］と表示され、充電が始まります。

つづく

3. 充電完了後、クレードルから本体を外します。

充電が終わると、［充電中］から［充電完了］に変わります。

電池残量がなくなった状態（何も表示されない状態）から充電完了までの目安は 2.5 ～ 3.5 時間ですが、使用状況、環境により異なります。

クレードルを押さえながら本体を外します。

電池残量は、時計表示画面右上の電池アイコンで確認できます。

電池アイコン		■■■	■■	■	□
使用時間 *	GPS on HR センサー OFF	14 ～ 10 時間	10 ～ 5 時間	5 ～ 2 時間	2 ～ 0 時間
	GPS on HR センサー ON	10 ～ 7 時間	7 ～ 3 時間	3 ～ 1.5 時間	1.5 ～ 0 時間

* GPS 信号を受信した状態でクロノグラフ / エクササイズ / インターバル機能を使用できる目安時間です。**HR センサーの状態で使用時間は異なります。**
  ストライドセンサーは ON/OFF どちらの状態でも使用時間に差はありません。
  ライトの点灯頻度によって、使用時間は異なります。

・電池残量が低下すると、計測画面や［Menu］画面表示中に時計表示画面になり、**ボタン操作ができなくなります**。

さらに電池残量が低下すると**何も表示しなくなります**。

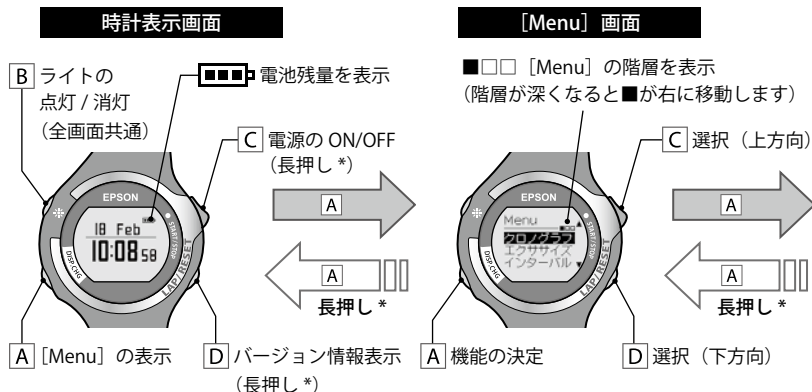
・電池残量が低下した状態で長期間放置すると、充電池の性能が劣化します。本体を使用しないときでも、6 カ月に 1 回は必ず充電してください。

MEMO

・電池残量がなくなっても、計測データは本体メモリーに保持されています。
・充電完了になると、それ以上充電されないよう、過充電防止機能がはたらきます。充電を続けても、本体が破損することはありません。
・周囲の温度が 0℃～ 35℃の環境で充電してください。これ以外の環境下では［充電エラー］と表示され、充電停止状態になります。内部温度が充電に適した温度に戻ると、自動的に充電を再開します。
・長期間充電が行われなかった場合は、充電時に本体のライトが点灯し続けることがありますが故障ではありません。

充電エラー画面

ボタン名と基本操作

本製品は、［Menu］から計測画面や設定画面を選んで利用します。
ここでは、各ボタン名と画面選択時のボタン操作を説明します。
各ボタンの機能は、表示している画面によって異なります。

* 画面が切り替わるまで、2 秒以上押し続けます。

［Menu］画面で操作せずに 10 分が経過すると、時計表示画面に戻ります。

計測画面 / 設定画面

クロノグラフ（➡ P.20）
スプリット / ラップを計測します。

画面例：

エクササイズ（➡ P.24）
目標ペースを確認しながら運動します。

インターバル（➡取扱説明書（詳細版）*）
強負荷 / 低負荷を繰り返す運動です。

リコール（➡ P.23）
計測結果を確認します。

設定（➡ P.31）
各種設定を変更します。

計測中アイコンの意味

点滅：計測中

点灯：計測を停止中

点灯：GPS 衛星からの信号を受信している（GPS on）

点滅：GPS 衛星からの信号を受信できない（GPS off）、またはサーチ中

点灯：ストライドセンサーが有効になっている（➡ P.27）

点灯：HR センサーと通信している（➡ P.29）

点滅：HR センサーと通信ができていない

点灯：本体メモリーの残量が少なくなってくると点灯する
本体メモリーの残量が完全に無くなると、古い計測データから上書きされます。[設定] - [システム設定] - [履歴の全消去] で全データを削除することもできます。

* EPSON Web サイト上の取扱説明書（詳細版）
➡ http://www.epson.jp/support/

計測できる項目

クロノグラフ / エクササイズ / インターバルの各計測機能で計測できる項目は、GPS 信号の受信状態（GPS on/off）やストライドセンサー、HR センサーの設定により異なります。

計測できる項目

		SS-700/SS-500 のみ		SS-700/SS-500/SS-300	
ストライドセンサーの状態		ON		OFF	
GPS on/off の状態		GPS on	GPS off	GPS on	GPS off
計測項目（表示名）	距離（Dist.）	○	●	○	ー
	ペース（Pace）	○	●	○	ー
	ラップペース（PaceLa）	○	●	○	ー
	平均ペース（PaceAv）	○	●	○	ー
	スピード（Speed）	○	●	○	ー
	スプリットタイム（Spl）	○	○	○	○
	ラップタイム（Lap）	○	○	○	○
	ピッチ（Pitch）	●	●	ー	ー
	ストライド（Stride）	●	●	ー	ー
	時刻（Time）	○	○	○	○
	消費カロリー（Cal.）	○	●	○	ー
	標高（Alti.）	○	ー	○	ー
	HR（HR）	HR センサーの設定で計測できる項目 次表参照			
	ラップ HR（HR Lap）				
	平均 HR（HR Avg.）				
	ガイドタイム（Guide：時間表示）	○	●	○	ー
	ガイド距離（Guide：距離表示）	○	●	○	ー

○：計測可能　●：ストライドセンサーにより計測可能　ー：計測不可

HR センサーの設定で計測できる項目（SS-700/SS-500 のみ）

HR センサーの状態		ON	OFF
計測項目（表示名）	HR（HR）	○	－
	ラップ HR（HR Lap）	○	－
	平均 HR（HR Avg.）	○	－

SS-500 の HR センサーセットはオプション品をお買い求めください。

本体での計測方式について

本体は GPS 衛星からの信号を受信して距離とペースを計測します。精度良く計測を行うには、GPS 衛星からの信号を受信しやすい以下の条件で使用してください。

・屋外の頭上が開けた環境

・**手首の甲側（外側）に本体を装着**

以下のような環境では GPS 衛星からの信号を受信できません。

受信できない環境

室内やビルの中、地下	トンネルの中	水の中

受信しにくい環境

工事現場、交通量が多く電波障害がある環境	高圧線やテレビ塔、電車の架線の近く、高層ビル街	水の上

GPS 衛星を特定する（GPS サーチ）

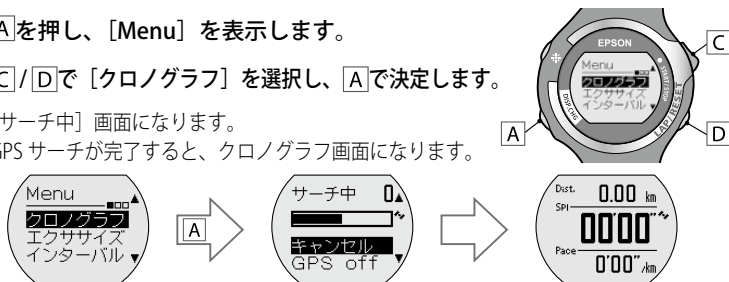
本体は、クロノグラフ/エクササイズ/インターバルの各計測機能の画面に切り替えるときに、GPS 衛星からの信号を受信し、計測に使用する GPS 衛星を特定します（GPS サーチ）。

必ず、屋外の頭上が開けた環境で行い、サーチ中はできるだけ本体を動かさないでください。

ここでは、クロノグラフ機能を例に GPS サーチの手順を説明します（他の機能も同様です）。

1. A を押し、［Menu］を表示します。

2. C / D で［クロノグラフ］を選択し、A で決定します。

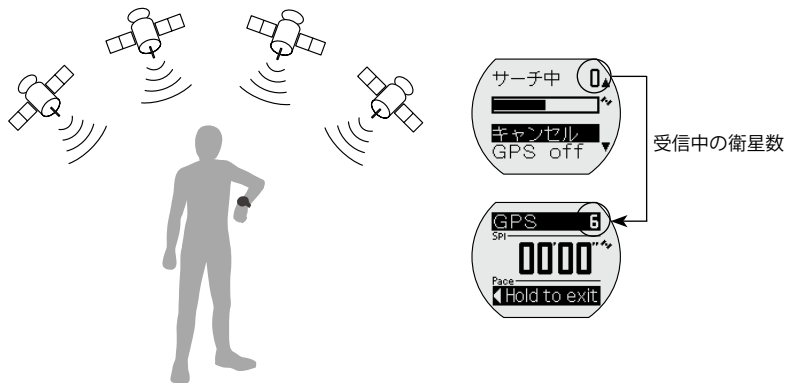
［サーチ中］画面になります。
GPS サーチが完了すると、クロノグラフ画面になります。

クロノグラフ画面

初めて使用するとき、およびシステムリセットを行ったときは、GPS サーチ完了後のクロノグラフ（計測前）画面で 15 分以上、屋外の頭上が開けた環境に置いてから使用すると、より精度良く計測できます。

MEMO

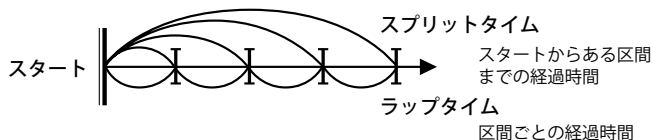
- 通常は 2 分以内で GPS サーチを完了します。3 分以上、GPS サーチが完了しないときは、GPS 衛星からの信号を受信しにくい環境にあります。［キャンセル］を選択して中止した後に、異なる環境で実行することをお奨めします。
- 開始から 10 分が経過しても GPS サーチが完了しないときは、受信を中止して［Menu］画面に戻ります。
- クロノグラフ / インターバル機能は、［GPS off］を選択して計測することもできます。このとき、計測できる項目は限定されます（➡ P.16）。
- GPS サーチが完了すると、正しい時刻に修正されます。

GPS サーチの注意点

本体は複数の GPS 衛星から信号を受信し、距離とペースを計測します。
4 基以上の衛星から信号を受信すると GPS サーチが完了し、計測できる状態になります。
目安として、6 基以上の衛星から信号を受信すると、より安定した計測ができます。

室内やトンネルの中、高層ビル群など GPS 衛星からの信号を遮断・反射してしまう場所では、サーチに時間がかかります。受信状況が悪いと、サーチが完了しないことがあります（➡ P.17）。必ず屋外の頭上が開けた環境でサーチを行ってください。

クロノグラフ機能を利用する

クロノグラフについて

スプリットタイム、ラップタイム（区間計測）を同時に計測する機能です。

本製品は、クロノグラフ計測中にDを押す操作、またはオートラップ機能でラップを計測します。

クロノグラフ画面にする（GPS サーチ）

GPS サーチをするためには、屋外の頭上が開けた環境で操作してください。

1. Aを押し、［Menu］を表示します。

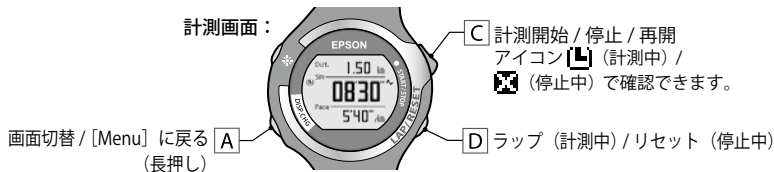
2. C/Dで［クロノグラフ］を選択し、Aで決定します。

GPS サーチが完了すると、クロノグラフ画面になります。

クロノグラフ画面

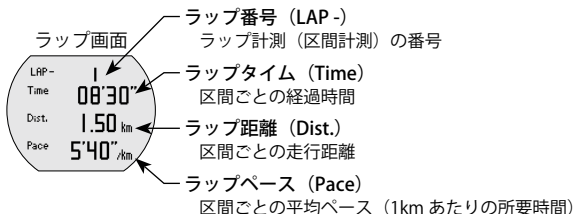
MEMO

・GPS サーチについて詳しくは、「GPS 衛星を特定する（GPS サーチ）」（➡ P.18）を参照してください。
・［サーチ中］画面で［GPS off］を選択すると、GPS センサーを off にしてクロノグラフ機能を利用できます。このとき、計測できる項目は限定されます（➡ P.16）。

計測する

1. C を押すと、計測を開始します。

2. 計測中に D を押すと、ラップを計測します。

10 秒間ラップ画面を表示し、計測画面に戻ります。

つづく

3. 計測中にCを押すと、計測を停止します。

4. 計測停止中にDを押すと、計測表示をリセットします。

リセットすると、計測前の状態に戻り、次の計測ができます。

それまでに計測したデータは、本体メモリーに保存されます。

MEMO

- クロノグラフ画面は 3 画面あり、画面はAで切り替えられます。
画面に表示する内容は、［設定］-［画面設定］で変更できます
（➡ P.32）。
- リセット後、計測前の画面でAを長押しすると GPS データを更新して
[Menu] 画面に戻ります。
- 計測していない状態（停止中または計測前）で操作せずに 60 分
が経過すると、［Menu］画面に戻ります。
- トンネル内などで GPS 衛星からの信号を受信できないときは、ラップを計測する
ことができません。ストライドセンサーを有効にすることで、ラップの計測が可能に
なります（SS-700/SS-500 のみ）。

GPS 6
SPI
00'00"
Pace
Hold to exit

計測前の画面

計測したデータを確認する（リコール）

1. A を押し、[Menu] を表示します。

2. C / D で［リコール］を選択し、A で決定します。

3. 確認するデータを選択し、A で決定します。

4. スプリットタイム、各ラップタイムを確認します。

A を押すと、データ一覧に戻ります。さらに A を長押しすると、［Menu］に戻ります。

エクササイズ機能を利用する

目標ペースに対する達成度を確認しながら運動を行う機能です。

目標ペースを設定する

［設定］の［目標ペース］で、エクササイズの目標となるランニングペースを、1km あたりの目標時間で設定します。

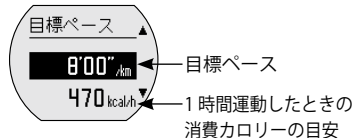
1. A を押し、［Menu］を表示します。

2. C / D で［設定］を選択し、A で決定します。

3. ［目標ペース］を選択し、A で決定します。

4. 目標とするペースを設定し、A で決定します。

画面上段の目標ペースを設定します。

画面下段には、目標ペースから算出される 1 時間運動したときの消費カロリーの目安が表示されます。

エクササイズ画面にする（GPS サーチ）

GPS サーチをするためには、屋外の頭上が開けた環境で操作してください。

1. A**を押し、［Menu］を表示します。**

2. C / D**で［エクササイズ］を選択し、**A**で決定します。**

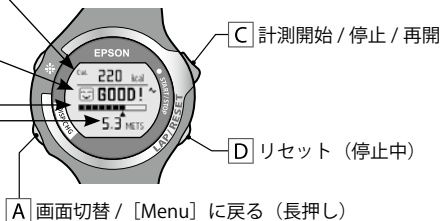
GPS サーチが完了すると、エクササイズ画面になります。

エクササイズ画面

MEMO

- GPS サーチについて詳しくは、「GPS 衛星を特定する（GPS サーチ）」（➡ P.18）を参照してください。
- GPS サーチが完了しないときは、エクササイズ画面に切り替わりません。

運動を開始する

C で計測を開始します。目標ペースに対する「評価」と「達成度の目安」を参考に運動できます。C を再度押すと、計測を停止します。

C で計測を停止した後に D を押すと、計測表示をリセットできます。リセットすると、計測前の状態に戻り、次の計測ができます。それまでに計測したデータは本体メモリーに保存されます。

MEMO

- リセット後、計測前の画面で A を長押しすると GPS データを更新して [Menu] 画面に戻ります。
- 計測していない状態（停止中または計測前）で操作せずに 60 分が経過すると、［Menu］画面に戻ります。
- METS（メッツ）は身体活動の強さを表す単位です。座って安静にしている状態を 1 メッツとし、身体活動の強さがその何倍に相当するかを表します。普通歩行は約 3 メッツに相当します。これは安静時と比較した場合、約 3 倍の身体活動の強さとなります。

計測前の画面

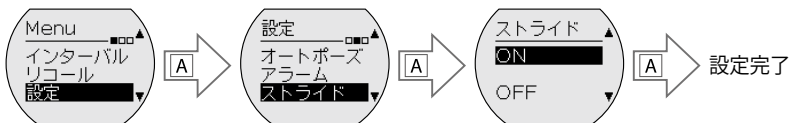
ストライドセンサーで計測する（SS-700/SS-500 のみ）

本体は､トンネル内やビルの谷間などGPS衛星からの信号を受信できない状態においても、内蔵のストライドセンサーにより距離とペースを計測できます。

初めて使用するときは次の準備が必要です。

ストライドセンサーにより距離とペースを計測をするには、初めに［ストライド］を［ON］、GPS on の状態で 400m 以上のランニングが必要です。
これにより、ストライドセンサーによる計測の準備ができます。この準備は、2 回目以降の計測には必要ありません。

ストライドセンサーを利用するには、以下の操作で［ストライド］を［ON］にします。

［Menu］-［設定］の［ストライド］を［ON］にします。

［ストライド］を［ON］にするとクロノグラフ / エクササイズ / インターバルの計測画面に が表示されます。

心拍数を計測する（SS-700/SS-500 のみ）

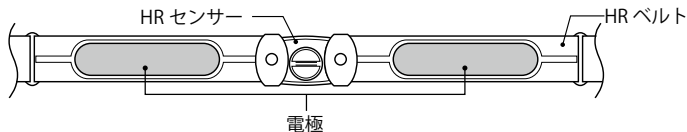
HR センサーセットを使用すると、心拍数を計測できます。
SS-700 は同梱品をご使用ください。SS-500 はオプション品 (SSHRKIT01) をお買い求めください。

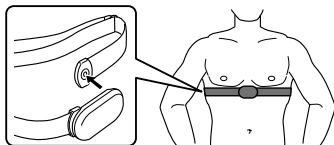
初めて使用するときはペアリングが必要です。

HR センサーセットを初めて使用するときは、HR センサーセットを装着した状態でペアリングをしてください。

HR センサーセットを装着する

各部の名称

HR センサーセットは、HR ベルトと HR センサーのセットです。

HR ベルトの電極部分が胸に密着するように、HR ベルトを装着します。

HR ベルトは苦しくない程度に調整してください。

MEMO

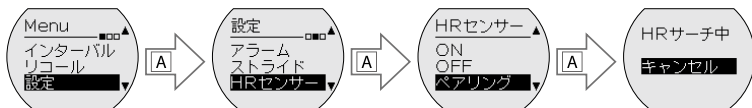
HR ベルトの電極部分を水で湿らせると安定した計測ができるようになります。

HR センサーセットを初めて使用するときは、先にペアリングが必要です（➡ P.29）。
HR センサーセットを装着した後は、［HR センサー］を［ON］にして本体と通信できるようにしてください（➡ P.29）。

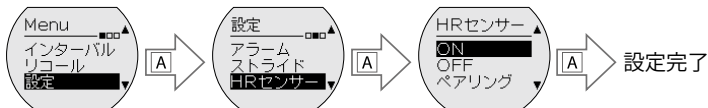
ペアリングする

HR センサーセットを初めて使用するときに、行ってください。

1. **近くに他の HR センサーがないことを確認し、ペアリングしたい HR センサーセットを装着します（➡ P.28）。**

2. **［Menu］-［設定］-［HR センサー］で［ペアリング］を選択します。**

正しくペアリングが完了すると［ペアリング完了］と表示されます。
ペアリング完了後にAを押すと［Menu］画面に戻ります。

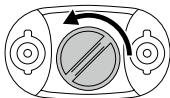
［HR センサー］を［ON］にする

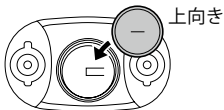
［Menu］-［設定］-［HR センサー］で［ON］を選択します。

［HR センサー］を［ON］にすると、クロノグラフ / エクササイズ / インターバルの計測画面に♥が点灯します。♥の点滅が続く場合は、HR センサーセットを正しく装着しているか確認してください（➡ P.28）。

HR センサーが [ON] の状態では、本体の電池使用時間が短くなります（➡ P.12）。HR センサーを使用しない場合は [HR センサー] を [OFF] にしてください。

電池の交換

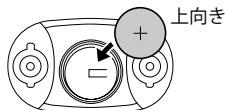
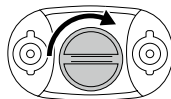
心拍数が計測できなくなったときは､電池の消耗が考えられます。電池を交換してください。
HR センサーには、リチウム電池（CR2032）を入れてください。

1. コインなど平たいもので電池蓋を回して外します。

2. 電池を取り出して、HR センサーをリセットします。

取り出した電池を裏返しにして挿入し、3 秒以上待ってから電池を取り出します。
－を上向きにセットします。

MEMO

HR センサーのリセットとは：
取り外した電池をマイナス極を上にして挿入し、3 秒以上待つことにより、HR センサー回路部の残電荷が取り除かれます。
HR センサーが一時的にフリーズした場合にも、リセットを行うと回復する場合があります。

3. 新しい電池を挿入します。

＋を上向きにセットします。

4. 電池蓋を戻します。

MEMO

中のパッキンが外れたときは、元の位置に収めてから蓋をしてください。

［設定］について

設定一覧

［Menu］の［設定］では、本体に関する以下の機能が設定できます。

機能項目	概要
画面設定	クロノグラフ画面に表示する画面の分割数、計測値を以下から選択します。 **画面分割数：1 ～ 3** **計測項目： 距離、ペース、ラップペース、平均ペース、スピード、スプリットタイム、ラップタイム、ピッチ *、ストライド *、時刻、消費カロリー、標高、HR *、ラップ HR *、平均 HR *、ガイドタイム、ガイド距離**
オートラップ	一定距離を走ったときに、自動でラップ計測をするオートラップ機能を ON/OFF します。ON のときは、ラップ距離を設定します。
オートライト	ラップ計測時、計測の開始 / 停止 / 再開時、アラーム鳴動時、インターバルにおけるスプリント / レスト切り替え時に、ライトを自動で点灯する機能を ON/OFF します。
オートポーズ	立ち止まった際に自動で計測を停止し、動き出した際に自動で計測を再開する機能を ON/OFF します。
アラーム	距離、ペース、HR *（心拍数）でアラームを鳴らす条件を設定します。
ストライド *	ストライドセンサーでの計測を ON/OFF します（➡ P.27）。
HR センサー *	HR センサーとの通信を ON/OFF します（➡ P.29）。
目標ペース	目標となる基準ペースを設定します（➡ P.24）。 ガイドタイム / ガイド距離としても表示できます。
インターバル	インターバル間隔（スプリント / レスト）を距離や時間で設定します。
システム設定	距離単位や言語など、基本項目を設定します。 **設定項目： コントラスト、距離単位、タイムゾーン、サマータイム、時制、履歴の全消去**
ユーザー設定	使用者データを設定します。 **設定項目： 身長、体重、生年月日、性別**

* SS-700/SS-500 のみ表示されます。

クロノグラフ画面を設定する

［設定］の操作例として、［画面設定］でクロノグラフ画面を設定する操作を説明します。

1. **A を押し、［Menu］を表示します。**

2. **C / D で［設定］を選択し、A で決定します。**

3. **［画面設定］を選択し、A で決定します。**

4. **表示したい分割数を選択し、A で決定します。**

ここでは、3 分割を例に、画面設定の手順を説明します。

表示例

1 分割　　2 分割　　3 分割

5. **設定したい画面を選択し、A で決定します。**

6. 設定したい段（上段 / 中段 / 下段）を選択し、A で決定します。

7. 表示したい計測値を選択し、A で決定します。

計測項目

距離、ペース、ラップペース、平均ペース、スピード、スプリットタイム、ラップタイム、ピッチ *、ストライド *、時刻、消費カロリー、標高、HR *、ラップ HR *、平均 HR *、ガイドタイム、ガイド距離

* SS-700/SS-500 のみ表示されます。

8. その他の段も、手順 6、7 と同様に設定します。

9. 各段を設定した後、［OK］を選択し、A で決定します。

使用者データを設定する

1. A を押し、[Menu] を表示します。

2. C / D で [設定] を選択し、A で決定します。

3. [ユーザー設定] を選択し、A で決定します。

4. [身長] を選択し、A で決定します。

5. 使用する方の身長に合わせ、A で決定します。

6. 続けて、[体重] / [生年月日] / [性別] も [身長] と同様に設定します。

生年月日は、年 / 月 / 日それぞれの設定が必要です。

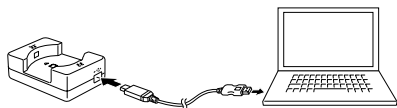
Web アプリケーションでのデータ管理

本体を PC と接続して計測データを専用の Web アプリケーション（NeoRun）で管理できます。計測データをアップロードするには、NR Uploaderとインターネットに接続できるPCが必要です。

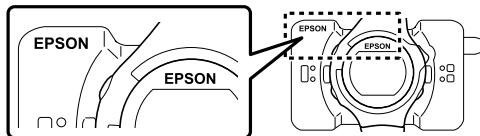
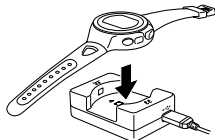
本体をPCに接続する前にNR Uploaderをインストールしてください。

1. **以下の Web サイトにアクセスして NR Uploader をダウンロードし、PC にインストールします。**

   URL：http://www.epson.jp/download/

2. **NR Uploader をインストールした PC とクレードルを USB ケーブルで接続します。**

3. **クレードルに本体をセットします。**

   本体が水や汗で汚れた状態のまま、クレードルにセットしないでください。

   本体の EPSON ロゴとクレードルの EPSON ロゴの向きが合っていることを確認してから、固定されるまで真上からゆっくりと押し込みます。

   NR Uploader が起動されます。
   Web アプリケーション（NeoRun）にログインし、計測データをアップロードできます。

MEMO

NeoRun を利用するためのアカウントは NR Uploader の［アカウント作成］ボタンから作成できます。

本体仕様

仕様		SS-700	SS-500	SS-300
サイズ（厚さ）		15.7mm	13.0mm	14.7mm
重量		61g	49g	59g
防水性能		10 気圧	5 気圧	
動作時間	GPS-on、ストライド -ON/OFF、HR-OFF	14 時間		
	GPS-on、ストライド -ON/OFF、HR-ON	10 時間		ー
	時計表示時	5 週間		
動作温度		-5 ～ 50℃		
メモリー可能時間		100 時間		
最大ラップ数		1000		
心拍数計測（HR センサー使用）		○	○ *	ー
ピッチ / ストライド計測		○	○	ー
ストライドセンサーによる距離 / ペース計測		○	○	ー
表示範囲	距離	0.00 ～ 999.99km ／ 0.00 ～ 999.99mi		
	ペース / ラップペース / 平均ペース	0'00" ～ 30'00"/km ／ 0'00" ～ 45'00"/mi		
	スピード	0.0 ～ 999.9km/h ／ 0.0 ～ 999.9mi/h		
	スプリット / ラップタイム	00'00" ～ 99:59'59"		
	ピッチ	0 ～ 255spm		ー
	ストライド	0 ～ 200cm ／ 0 ～ 99inch		ー
	消費カロリー	0 ～ 9999kcal		
	標高	-500 ～ 9999m ／ -1500 ～ 29999ft		
	HR/ ラップ HR/ 平均 HR	30 ～ 240bpm		ー
	ガイドタイム	-9:59'59" ～ 9:59'59"		
	ガイド距離	-99.99 ～ 99.99km ／ -99.99 ～ 99.99mi		
	運動強度	1.0 ～ 18.0METS		

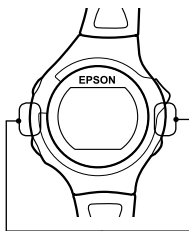
* SS-500 の HR センサーセットはオプション品をお買い求めください。

メンテナンス

お手入れの仕方

使用後のお手入れ

本体に水や汗、汚れが付着したままにしておくことは避けてください。

本体使用後は、接続端子部を水道水で軽く洗い流し、タオルなどで水滴をとってから自然乾燥させてください。
水や汗、汚れが故障の原因となります。

水や汗、汚れが付着したままクレードルにセットすると、接続端子部の腐食・故障の原因となります。
充電や通信が不安定な場合は、本体やクレードルの接続端子部を湿らせた綿棒で清掃してください。

ベンジン、シンナー、アルコール、洗剤などの有機溶剤で洗わないでください。
劣化の原因となります。

バンドについて

汚れたら水で洗い、乾いた布でよくふき取ってください。本製品に使用されているポリウレタン製のバンドは、長年の使用で色があせたり、弾力性が劣化する性質があります。

HR センサーのメンテナンス

・運動後、HR センサーと HR ベルトを外し、双方を溜めた水に浸して洗ってください。
・接続のボタン部分も必ず洗い、水分をふき取ってください。
・HR ベルトは洗濯機で洗うことができますが、その場合、洗濯用ネットを使用し、乾燥機は使用しないでください。
・HR ベルトは、アイロン、ドライクリーニング、あるいは塩素系洗剤の使用はできません。
・HR センサーは、水で軽く洗ってください。洗濯機や乾燥機を使用しないでください。
・HR センサーと HR ベルトは十分に乾燥させ、個別に保管してください。

電池交換の仕方

製品本体に内蔵の充電池について

製品本体に内蔵の充電池はご自身で交換することができません。
長期間の使用により、満充電後の使用可能時間が低下した場合は電池寿命が考えられますので、販売店または弊社修理センターまで電池交換を依頼してください。
有償にて承ります。
使用条件により差はありますが、電池交換の目安は 5 年です。

HR センサーの電池について

HR センサー用の電池交換（CR2032）は、怪我などに注意し、ご自身で行ってください（➡ P.30）。
HR センサーの電池交換の目安は、1 日 1 時間程度の使用で 3 年です。

困ったときに

- **充電や通信が不安定な場合は、本体やクレードルの接続端子部を湿らせた綿棒で清掃してください。**
- **動作が不安定な場合や一部機能が正常に動作しない場合は、システムリセットをしてください（➡ P.41）。ＨＲセンサーが正しく機能しない場合は、電池を一旦取り外し、HR センサーのリセットをしてください（➡ P.30）。**

現象		対処方法
基本動作	画面が表示されない。	お買い上げ直後は、動作を停止しています。まず初めに充電してください（➡ P.11）。 電池残量がなくなると､何も表示されません｡充電してください(➡ P.11)。 本体の電源を入れてください（➡ P.13）。
	操作しても反応しない、動作しない。	電池残量が低下していませんか？充電してください（➡ P.11）。 充電後も動作しないときは､システムリセットをしてください (➡ P.41)。
	メニュー画面や他の画面にならず、時計表示になってしまう。	電池残量が低下していませんか？充電してください（➡ P.11）。
	時刻が合わない。	時刻合わせは GPS 衛星からの信号を受信して行います。クロノグラフ機能に切り替えて、GPS 信号を受信してください（➡ P.18）。 時間単位で異なるときは、タイムゾーン設定とサマータイム設定を確認してください。
クロノグラフ動作	GPS 衛星からの信号が受信できない。	頭上が開けた､天空がほとんど見えている条件で確認してください。 屋内では、GPS 衛星からの信号を受信できません。またビル街や山間部など空が広く見えない場合は受信が途切れたり、距離精度が悪くなる場合があります。
	GPS 衛星からの信号が受信しにくい、途切れる。	信号を受信しても、ランニング時の環境により受信できなくなることがあります。
充電	クレードルにセットしても充電できない。 充電が度々途切れる。	AC アダプターと USB ケーブルの接続を確認してください。 本体やクレードルの接続端子部を清掃してください（➡ P.37）。 上記内容を確認しても充電できないときは、故障が考えられます。 直ちに充電を中止して、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。

つづく ■■■➡

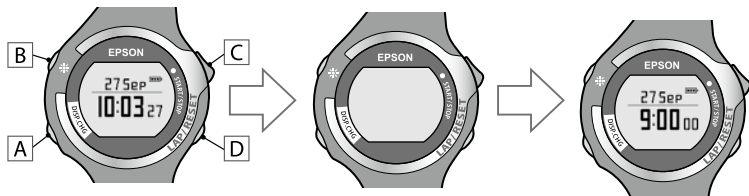
現象		対処方法
充電	［充電エラー］と表示される。	周囲の温度が 0℃～ 35℃の環境で充電してください。
	充電時、ライトが点灯し続ける。	長期間充電が行われなかった場合は、充電時に本体のライトが点灯し続けることがありますが故障ではありません。このとき［充電中］の画面は表示されませんが、充電は正常に行われています。本体をクレードルから取り外し、セットをし直すことで［充電中］の画面が表示されます。
	充電時、本体やクレードルが熱くなる。	故障が考えられます。直ちに使用を中止して、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
防水性能	水泳時にも使用したい。	本製品は日常生活強化防水仕様のため、水泳でも使用できます。しかし、水の中では GPS 信号を受信できません。
	ガラスの内側が曇る。	外気と本体内部の温度差によって、本体内部の湿気が結露することがあります。一時的な曇りであれば、本体への影響はありません。そのままお使いください。長時間、曇りが消えない場合は内部に水が浸入していることが考えられます。 弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
アクセサリ	クレードルをもう 1 セット欲しい。	クレードルセット、HR センサーセット、HR ベルト、製品本体のバンドはオプション販売しています。販売店または弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
HR センサー	HR センサーが正しく動作しない。	HR ベルトが正しく装着されているか確認してください（➡ P.28）。 ［HR センサー］の設定が ON になっているか確認してください（➡ P.29）。 本体とペアリングしてください（➡ P.29）。 本体とペアリングできない場合は、HR センサーのリセット（電池のマイナス極を上にしてセットし、3 秒以上保持）後に再度電池を入れなおしてください（➡ P.30）。 本体のシステムリセットをしてください（➡ P.41）。 電池が消耗していないか確認してください。電池が消耗している場合は、電池交換してください（➡ P.30）。
通信	本体を PC に接続しても正常に認識されない。	PC と USB ケーブルの接続を確認してください。 本体やクレードルの接続端子部を清掃してください（➡ P.37）。 システムリセットをしてください（➡ P.41）。

※上記の対処を行っても解決しない場合は、弊社インフォメーションセンターにご相談ください。

システムリセット

動作が不安定なときは、システムリセットを行ってください。

全てのボタン（A/B/C/D）を同時に表示が消えるまで長押し（2秒以上）します。

画面がリセットされ、時刻/設定内容がクリアされます。計測データはクリアされません。

・リセット後はGPSサーチを行い、時刻を合わせて使用してください（➡ P.18）。
・リセット後はストライドセンサーの情報がリセットされます。初めて使用するときと同様の準備をしてください（➡ P.27）。
・リセット後はHRセンサーのペアリング情報がリセットされます。初めて使用するときと同様にペアリングをしてください（➡ P.29）。

本製品に関するお問い合わせ先

●インフォメーションセンター　製品に関するご質問・ご相談に電話でお答えします。

【電話番号】　**050-3155-8280**

【受付時間】　月～金曜日9:00～20:00（祝日、弊社指定休日を除く）

◎上記電話番号をご利用できない場合は、042-585-8590 へお問い合わせください。

●修理品送付・持ち込み依頼先

お買い上げの販売店様へお持ち込みいただくか、下記修理センターまで送付願います。

松本修理センター

【所 在 地】　〒390-1243 松本市神林 1563 エプソンサービス（株）

【電話番号】　**050-3155-7110**

【受付時間】　月曜日～金曜日 9:00 ～ 17:30（祝日、弊社指定休日を除く）

＊予告なく住所・連絡先等が変更される場合がございますので、ご了承ください。

＊修理について詳しくは、エプソンのホームページでご確認ください。http://www.epson.jp/support/

◎上記電話番号をご利用できない場合は、下記の電話番号へお問い合わせください。

松本修理センター：0263-86-7660

●引取修理サービス（ドアtoドアサービス）に関するお問い合わせ

引取修理サービス（ドアtoドアサービス）とはお客様のご希望日に、ご指定の場所へ、指定業者が修理品をお引取りにお伺いし、修理完了後弊社からご自宅へお届けする有償サービスです。＊梱包は業者が行います。

【電話番号】　**050-3155-7150**

【受付時間】　月～金曜日9:00～17:30（祝日、弊社指定休日を除く）

◎上記電話番号をご利用できない場合は、0263-86-9995 へお問い合わせください。

＊引取修理サービス（ドアtoドアサービス）について詳しくは、エプソンのホームページでご確認ください。http://www.epson.jp/support/

＊平日の 17:30～20:00（弊社指定休日含む）および、土日、祝日の 9:00～18:00 の電話受付は 0263-86-9995（365 日受付可）にて日通航空で代行いたします。

＊年末年始（12/30～1/3）の受付は土日、祝日と同様になります。

●ショールーム　＊詳細はホームページでもご確認いただけます。http://www.epson.jp/showroom/

エプソンスクエア新宿　〒160-8324 東京都新宿区西新宿 6-24-1 西新宿三井ビル 1F

【開館時間】月曜日～金曜日 9:30～17:30（祝日、弊社指定休日を除く）

●オプション品・消耗品ご購入

お近くのエプソン商品取扱店及びエプソンダイレクト（ホームページアドレス http://www.epson.jp/shop/ または通話料無料 0120-545-101）でお買い求めください。（2012 年 5 月現在）

WGPS 2012. 08

アフターサービスについて

・製品の修理・点検については販売店または弊社修理センターにご相談ください。
・長期間の使用により、満充電後の使用可能時間が低下した場合は電池寿命が考えられますので、販売店または弊社修理センターまで電池交換を依頼してください。有償にて承ります。
・製品本体のバンド、HR センサーの電池、HR ベルト、USB ケーブルは保証書適用の対象外となっております。お買い求めの際は、販売店または弊社インフォメーションセンターにご相談ください。
・本製品の補修用性能部品の保有期間は製造終了後 6 年を基準としています。
・万一故障の際に、製品本体に記録されているデータについての保証は致しかねます。
・保証書には製品のシリアルナンバーを表示したシールが貼ってあります。シールの貼ってないものは無効となります。

● 保証事項

1. 取扱説明書・本体貼付ラベル等に従った正常な使用状態で故障した場合には、本体保証の記載内容に基づき、無料修理致します。
2. 保証期間中に故障して無料修理を受ける場合には、製品とこの保証書をご提示または添付の上、依頼してください。
   尚、送付される場合には送料をご負担ください。
3. 保証期間内でも次の場合には有料修理となります。
   1）この保証書をご提示されないとき。
   2）この保証書の所定事項の未記入、字句を書き換えられたもの及び販売店名の表示のないとき。
   3）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷。
   4）お買い求め後の輸送、移動時の落下等、お取り扱いが不適当なために生じた故障及び損傷。
   5）取扱説明書に記載の使用方法、または注意に反するお取り扱いによって発生した故障及び損傷。
   6）改造またはご使用の責任に帰すると認められる故障及び損傷。
   7）消耗品類の交換。
4. 本製品故障またはその使用上生じたお客様の直接、間接の損害につきましては当社はその責に任じません。
5. 本製品が、ご贈答等で修理を依頼される場合、あるいはご転居後に修理を依頼される場合は、この保証書に記載された販売店または弊社修理センターへご相談ください。
6. 製品ごとのシリアル番号や商品名は、製品を識別するのに必要です。この情報が記載されているラベルやプレートがはがされているなど、識別できない製品については修理に応じられないことがあります。
7. この保証書は日本国内においてのみ有効です。
8. この保証書は再発行致しませんので紛失しないよう大切に保管してください。

※ この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがって、この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについて、詳しくはお買い求めの販売店あるいは弊社修理センターまでお問い合わせください。

●エプソンのホームページ　**http://www.epson.jp**

各種製品情報・ドライバー類の提供、サポート案内等のさまざまな情報を満載したエプソンのホームページです。

インターネット FAQ　エプソンなら購入後も安心。皆様からのお問い合わせの多い内容を FAQ としてホームページに掲載しております。ぜひご活用ください。
http://www.epson.jp/faq/

●MyEPSON

エプソン製品をご愛用の方も、お持ちでない方も、エプソンに興味をお持ちの方への会員制情報提供サービスです。お客様にピッタリのおすすめ最新情報をお届けしたり、プリンターをもっと楽しくお使いいただくお手伝いをします。製品購入後のユーザー登録もカンタンです。さあ、今すぐアクセスして会員登録しよう。

インターネットでアクセス！	**http://myepson.jp/**

▶カンタンな質問に答えて会員登録。

EPSON　　保　証　書

商品名 製造番号	
保証期間対象部分	お買い上げ日から　**本体 1 年間**
◆お買い上げ年月日	年　　月　　日
◆お客様名	
◆ご住所　〒 TEL　（　　）	

・この保証書は◆印欄に記入のない場合は無効となります。
　必ず記入の有無をご確認ください。
・この保証書は日本国内においてのみ有効です。
　This warranty is valid only in Japan.

★販売店様へ

この保証書は所定事項を記入して効力を発するものですから、必ずお買い上げ日・貴販売店名・ご住所・電話番号をご記入またはご捺印の上、お客様へお渡しください。

◆販売店名・住所・電話番号・担当者

㊞

持込修理

この製品はお客様にお持ち込みまたは、ご送付頂く修理となっております。修理の際にはお買い上げの販売店もしくは、弊社修理センターまでご相談ください。

エプソン販売 株式会社　〒160-8324　東京都新宿区西新宿6-24-1　西新宿三井ビル24階
セイコーエプソン 株式会社　〒392-8502　長野県諏訪市大和3-3-5